

Drop-in

Höst 2026 - vår 2027
Syksy 2026 - kevät 2027



KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

Julia Thurin
Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
tfn/puh. 040-183 81 17
julia.thurin@raseborg.fi
julia.thurin@raasepori.fi

Patrik Nyberg
Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
tfn/puh. 040-758 57 16
patrik.nyberg@raseborg.fi
patrik.nyberg@raasepori.fi

Charlotta Enckell
Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
tfn/puh. 040-185 76 03
charlotta.enckell@raseborg.fi
charlotta.enckell@raasepori.fi

Heidi Hämelin
Idrottsledare/ Liikuntaneuvoja
tfn/puh. 040-643 42 08
heidi.hamelin@raseborg.fi
heidi.hamelin@raasepori.fi

Julia Salmela
Chef för idrottstjänster/
Liikuntapalvelupäällikkö
tfn/puh. 040-758 57 15
julia.salmela@raseborg.fi
julia.salmela@raasepori.fi

www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/
www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/

Gilla oss på Facebook
Tyykkää meistä Facebookissa
Raseborgs stads Idrott hälsomotion
Raaseporin kaupungin Liikunta

Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg

UTEGYM
ULKOKUNTOSALI

CIRKELTRÄNING PÅ UTEGYM: KUNTOPIIRI ULKOKUNTOSALILLA:

Våren 2027/ Kevät 2027

OBS! Väderreservation
HUOM! Säävaraus
Avgiftsfri-Maksuton

Fiskars utegym
Fiskarsin ulkokuntosali
onsdag / keskiviikko 12.5.2027
Hälleforsvägen 7, 10470 Fiskars (bredvid Fiskars idrottsplan)
Hälleforsintie 7, 10470 Fiskars (Fiskarsin urheilukentän vieressä)
kl. / klo 14.15-15.15

Ekenäs motionspark
Tammisaaren liikuntapuisto
onsdag / keskiviikko 19.5.2027
Kuressaaregatan, 10600 Ekenäs (Skepparträdgården)
Kuressaarenkatu, 10600 Tammisaari (Kipparinpuisto)
kl. / klo 14.15-15.15

Karis utegym
Karjaan ulkokuntosali
onsdag / keskiviikko 26.5.2027
Idrottsgatan 3, 10300 Karis
Urheilukatu 3, 10300 Karjaa
kl. / klo 14.15-15.15

Bromarv utegym
Bromarvin ulkokuntosali
onsdag / keskiviikko 2.6.2027
Vättlaxvägen 7, 10570 Bromarv
Vättlaxintie 7, 10570 Bromarv
kl. / klo 14.15-15.15



PARKGYMNASTIK
PUISTOJUMPPA

Parkgymnastik måndagar i Ekenäs Skepparträdgård /
Puistojumppa maanantaisin Tammisaaren Kipparinpuistossa
10.5.2027 - 7.6.2027
kl. / klo 17.00 - 18.00
Väderreservation
Eget liggunderlag + drickaflaska med!

4€

Parkgymnastik onsdagar i Karis Idrottspark
(bredvid utegymmet)
Puistojumppa keskiviikkoisin Karjaan Urheilupuistossa
(ulkokuntosalin vieressä)
12.5.2027 - 9.6.2027
kl. / klo 17.00 - 18.00
Säävaraus
Oma alusta + juomapullo mukaan!

Betalningsalternativ: Kontant eller Vipps (Mobilepay)
Maksutavat: Käteinen tai Vipps (Mobilepay)



INFORMATION OM GRUPPERNA
TIETOA RYHMISTÄ



Gruppträning
Ryhmäliikunta



DROP-IN TERMINSKORT / DROP-IN KAUSIKORTTI

Du kan köpa ett terminskort för drop-in motionsgrupperna. Kortet ger dig möjlighet att delta i alla drop-in grupper som arrangeras i Raseborg under en termin. Kortet köps från Ekenäs simhallskassa och kostar 80€.
Observera att detta inte gäller drop-in vattengymnastik och vårens parkgymnastik.

Voit ostaa kausikortin drop-in liikuntaryhmiin. Kortilla voit osallistua kaikkiin Raaseporissa lukukauden aikana järjestettäviin drop-in-ryhmiin. Kortin voi ostaa Tammisaaren uimahallin kassalta ja se maksaa 80€.
Huomioithan, että tämä ei koske drop-in-vesijumppaa ja kevään puistovoimistelua.



INFORMATION OM GRUPPERNA
TIETOA RYHMISTÄ

Gruppträning
Ryhmäliikunta

CIRKELTRÄNING / KIERTOHARJOITTELU

Cirkelträningen består av stationer där vi använder oss av såväl redskap som egen kroppsvikt. Upplägget på träningstillfällena varierar.
Kiertoharjoittelu koostuu asemista, jossa käytämme sekä välineitä että kehonpainoamme. Harjoitusten rakenne vaihtelee.

LAVIS®

LAVIS® är en rolig, lätt och svettig motionsform som grundar sig i en blandning av steg som är bekanta från dansbanans danser (lavatanssi) och gympa. I LAVIS ® dansar man ensam, utan par. Under passet dansar vi bekanta former av dans såsom humppa, jenka, rock/jive, cha cha och samba.
LAVIS® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS®ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille.
Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.



Har du en funktionsvariation och undrar över vilken motionsform som skulle passa dig?
Tveka inte att ta kontakt med Julia Thurin tfn 040-183 8117 för mera information!

Onko sinulla jokin toimintakyvyn variaatio ja mietit, mikä liikuntamuoto sopisi juuri sinulle?
Ota epäröimättä yhteyttä Julia Thuriniin puh. 040-183 8117 saadaksesi lisätietoja!



Gruppträning
Ryhmäliikunta

FASCIA METHOD®

FasciaMethod® konceptet är en finsk motionsprodukt som kombinerar myofascial rörlighetsträning, dynamisk tänjning för ansträngda muskler, rörelsekontrollträning och fasciabehandling med fasciaboll. FasciaMethod passar alla som vill förbättra sin prestationsförmåga och sitt välbefinnande.
FasciaMethod®-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille sekä liikehallintaharjoittelu ja fasciakäsittely pallolla. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan.

RÖRLIGHETSTRÄNING OCH STRETCH
LIIKKUVUUSHARJOITTELU JA VENYTTELY

Vi fokuserar på att förbättra kroppens rörlighet, flexibilitet och återhämtning genom olika stretch- och mobilitetsövningar.
Keskitymme kehon liikkuvuuden ja palautumisen parantamiseen erilaisten venyttely- ja mobilisoivien harjoitusten avulla.

SALSA & LATINO

Hjärtligt välkomna med och dansa till härliga och energiska latinorytmer: salsa, cha cha, merengue, bachata, samba m.m. Vi dansar ensam, utan par. Inga förkunskaper krävs – passar för alla som tycker om att dansa.
Lämpimästi tervetuloa mukaan tanssimaan iloisten ja energisten latinorytmien tahdissa: mm. salsa, cha cha, merengue, bachata, samba.Tanssimme yksin, ilman paria. Voit tulla mukaan ilman aiempaa tanssikokemusta – sopii kaikille tanssin ystäville!

MUSKELKONDITION
LIHASKUNTO

Muskelkonditionsövningar för hela kroppen. Övningarna görs med egen kroppsvikt.
Lihaskuntoharjoitukset koko keholle. Harjoitukset tehdään oman kehon painolla.

Gruppträning
Ryhmäliikunta

LAVIS®

LAVIS® är en rolig, lätt och svettig motionsform som grundar sig i en blandning av steg som är bekanta från dansbanans danser (lavatanssi) och gympa. I LAVIS ® dansar man ensam, utan par. Under passet dansar vi bekanta former av dans såsom humppa, jenka, rock/jive, cha cha och samba.
LAVIS® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS®ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille.
Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

DJUPVATTENGYMNASTIK / SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

Djupvattengymnastik i stora bassängen utan bottenkontakt, vi använder vattenlöpningsbälten. Djupvattengymnastik är skonsam, men effektiv träning speciellt för bålen.
Syvän veden voimistelua isossa altaassa ilman pohjakosketusta, käytämme vesijuoksuvöitä. Tunti on lempeä mutta tehokas harjoittelumuoto, erityisesti keskivartalolle.

VATTENGYMNASTIK / VESIVOIMISTELU

Vattengymnastik är roligt och skonsamt för hela kroppen. Vi är i terapibassängen med bottenkontakt i varmt vatten. Tack vare vattnets motstånd och eget tempo kan du själv reglera hur hård träningen blir.
Vesivoimistelu on hauskaa sekä lempeää liikuntaa koko keholle. Olemme terapia-altaassa, pohjakosketuksella lämpimässä vedessä. Veden vastuksen ja oman tempon käytöllä voit itse päättää kuinka raskaalta harjoittelu tuntuu.

MOTIONSGRUPPER
LIIKUNTARYHMÄT



Betalningsalternativ: Kontant, Vipps (Mobilepay) eller säsongskort
Maksutavat: Käteinen, Vipps (Mobilepay) tai kausikortti

MÅNDAG / MAANANTAI

Lavis®

OBS! HUOM!

kl. / klo 09.00-10.00
18.1 -26.4.2027
Paus / Tauko 22.2, 29.3
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Drop-in 4€

Pilates

OBS! HUOM!

kl. / klo 10.15-11.15
18.1 -26.4.2027
Paus / Tauko 22.2, 29.3
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€



MOTIONSGRUPPER
LIIKUNTARYHMÄT

MÅNDAG / MAANANTAI

FasciaMethod®

kl. / klo 12.00-13.00

Drop-in 4€

11.1-26.4.2027
Paus / Tauko 22.2, 29.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Cirkelträning / Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

Drop-in 4€

11.1-26.4.2027
Paus/ Tauko 22.2, 29.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

FasciaMethod®

kl. / klo 18.10-19.10

Drop-in 4€

11.1-26.4.2027
Paus / Tauko 22.2, 29.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

TISDAG / TIISTAI

Funktionsförmåga och balans 70+ / Toimintakyky ja tasapaino 70+

kl. / klo 08.30-09.15
12.1-27.4.2027
Paus / Tauko 23.2
15 ggr / termin 15 krt / lukukausi
Ekenäs bollhall, Flemingsgatan 19
Tammisaaren palloiluhalli, Fleminginkatu 19
Anmälan / Ilmoittautuminen
30€

Rörlighet och stretch
Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

kl. / klo 13.00-13.45 **Drop-in 4€**
12.1-27.4.2027
Paus / Tauko 23.2
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan



MOTIONSGRUPPER
LIIKUNTARYHMÄT

TISDAG / TIISTAI

Håll dig i form / Pysy kunnossa

kl. / klo 13.00-14.00
12.1-20.4.2027
Paus/ Tauko: 2.2, 23.2, 30.3
12 ggr / termin
12 krt / lukukausi
Ekenäs bollhall, Flemingsgatan 19
Tammisaaren palloiluhalli, Fleminginkatu 19
Anmälan / Ilmoittautuminen

Avgiftsfri / Maksuton

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Lavis® + Muskelkondition
Lavis® + Lihaskunto

OBS! HUOM!

kl. / klo 17.00-18.00
20.1 -28.4.2027
Paus / Tauko 24.2
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

Pilates

OBS! HUOM!

kl. / klo 18.15-19.15
20.1 - 28.4.2027
Paus / Tauko 24.2
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

TORSDAG / TORSTAI

Salsa & Latino

kl. / klo 10.00-11.00
14.1-29.4.2027
Paus / Tauko 25.2
Raseborgsvägen 5, Ekenäs /
Raaseporintie 5, Tammisaari

Drop-in 4€

FREDAG / PERJANTAI

Lavis®

kl. / klo 09.00-10.00
15.1 -30.4.2027
Paus / Tauko 26.2, 26.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Drop-in 4€

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15
15.1 -30.4.2027
Paus / Tauko 26.2, 26.3
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

VATTENGYMNASTIK
VESIVOIMISTELU



VATTENGYMNASTIK
VESIVOIMISTELU

Djupvattengymnastik
Syvän veden voimistelu

Drop-in 2,50€

TISDAG / TIISTAI

kl. / klo 19.00-19.30
Stora bassängen / Iso allas
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu
3.11-15.12.2026
12.1-27.4.2027 Paus / Tauko 23.2

ONSDAG / KESKIVIIKKO

OBS! HUOM!

kl. / klo 14.00-14.30 4.11-16.12.2026
kl. / klo 12.00-12.30 13.1-28.4.2027
Stora bassängen / Iso allas
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu
Paus / Tauko 24.2

De 25 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst 5 deltagare. 25 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 5 osallistujaa vaaditaan, jotta tunti toteutuu.

Vattengymnastik, terapibassängen
Vesivoimistelu, terapia-allas

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Drop-in 2,50€

kl. / klo 11.15-11.45

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

OBS! HUOM!

13.1-28.4.2027
Paus / Tauko 24.2

De 25 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst 5 deltagare.
25 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 5 osallistujaa vaaditaan, jotta tunti toteutuu.

TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 18.30-19.00

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2,50€ + inträdesavgift /sisäänpääsymaksu

5.11-17.12.2026
14.1-29.4.2027
Paus / Tauko 25.2

De 15 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst 5 deltagare.
15 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 5 osallistujaa vaaditaan, jotta tunti toteutuu.

FREDAG / PERJANTAI

kl. / klo 11.00-12.00
virtuell / virtuaalinen

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Start / Aloitus 6.11.2026
Avgiftsfri / Maksuton

Drop-in

4€

Höst 2026 - Syksy 2026 v.36-49

MÅNDAG / MAANANTAI

Lavis®
kl. / klo 09.00-10.00
Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Max. 40 deltagare / maks. 40 osallistujaa
Paus / Tauko 12.10.2026

Pilates
kl. / klo 10.15-11.15
Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 12.10.2026

FasciaMethod®
kl. / klo 12.00-13.00
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 12.10.2026

Cirkelträning
Kiertoharjoittelu
kl. / klo 17.00-18.00
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Max. 40 deltagare / maks. 40 osallistujaa
Paus / Tauko 12.10.2026

FasciaMethod®
kl. / klo 18.10-19.10
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 12.10.2026

TISDAG / TIISTAI

Rörlighet och stretch
Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely
kl. / klo 13-13.45
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan
Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa
Paus / Tauko 13.10.2026

Djupvattengymnastik
Syvän veden voimistelu
kl. / klo 19.00-19.30
Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli
Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa
OBS! HUOM! 3.11-15.12.2026

Skanna för mera information!
Skannaa saadaksesi lisätietoja!

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Djupvattengymnastik
Syvän veden voimistelu
kl. / klo 14.00-14.30
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,
2,50€ + inträdesavgift /sisäänpääsymaksu
Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa
OBS! HUOM! 4.11-16.12.2026

Lavis®+ Muskelkondition
Lavis® + Lihaskunto
kl. / klo 17.00-18.00
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 35 deltagare / maks. 35 osallistujaa
Paus / Tauko 14.10.2026

Pilates
kl. / klo 18.15-19.15
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 14.10.2026

TORSDAG / TORSTAI

Salsa & Latino
kl. / klo 10.00-11.00
Rasebergsvägen 5, Ekenäs /
Raaseporintie 5, Tammisaari
Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 15.10.2026

Vattengymnastik
Vesivoimistelu
kl. / klo 18.30-19.00
Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli
Max. 15 deltagare / maks. 15 osallistujaa
OBS! HUOM! 5.11-17.12.2026

Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
Raseborgs stads Idrott hälsomotion
Raaseporin kaupungin Liikunta

Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg

FREDAG / PERJANTAI

Lavis®
kl. / klo 09.00-10.00
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Max. 40 deltagare / maks. 40 osallistujaa
Paus / Tauko 16.10.2026

Pilates
kl. / klo 10.15-11.15
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 16.10.2026

Vattengymnastik
Vesivoimistelu
kl. / klo 11.00-12.00
virtuell / virtuaalinen
Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli
Avgiftsfri / Maksuton
OBS! HUOM! 6.11.2026-

MÅNDAG / MAANANTAI

Lavis®
kl. / klo 09.00-10.00
Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa
Paus / Tauko 22.2, 29.3
OBS! HUOM! 18.1-26.4.2027

Pilates
kl. / klo 10.15-11.15
Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 22.2, 29.3
OBS! HUOM! 18.1-26.4.2027

FasciaMethod®
kl. / klo 12.00-13.00
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare / maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 22.2, 29.3

Cirkelträning Kiertoharjoittelu
kl. / klo 17.00-18.00
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa
Paus / Tauko 22.2, 29.3

FasciaMethod®
kl. / klo 18.10-19.10
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
IPaus / Tauko 22.2, 29.3

TISDAG / TIISTAI

Rörlighet och stretch Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely
kl. / klo 13-13.45
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan
Max. 25 deltagare /maks. 25 osallistujaa
Paus / Tauko 23.2

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu
kl. / klo 19.00-19.30
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli, 2,50€ + inträdesavgift /sisäänpääsymaksu
Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa
Paus / Tauko 23.2

Skanna för mera information!
Skannaa saadaksesi lisätietoja!

Vår 2027 - Kevät 2027
v. 2 - 17

OBS!
Karis motionsgrupper v.3 - 17
HUOM!
Karjaan liikuntaryhmät v.3 - 17

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Vattengymnastik Vesivoimistelu
kl. / klo 11.15-11.45
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli, 2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu
Max. 25 deltagare / maks. 25 osallistujaa
Paus / Tauko 24.2

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu
kl. / klo 12.00-12.30
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli, 2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu
Max. 25 deltagare /maks. 25 osallistujaa
Paus / Tauko 24.2

Lavis®+ Muskelkondition Lavis® + Lihaskunto
kl. / klo 17.00-18.00
Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 35 deltagare /maks. 35 osallistujaa
Paus / Tauko 24.2
OBS! HUOM! 20.1-28.4.2027

Pilates
kl. / klo 18.15-19.15
Brankis, Centralgatan 63, Karis / Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 24.2
OBS! HUOM! 20.1-28.4.2027

TORSDAG / TORSTAI

Salsa & Latino
kl. / klo 10.00-11.00
Raseborgsvägen 5, Ekenäs / Raaseporintie 5, Tammisaari
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 25.2

Vattengymnastik Vesivoimistelu
kl. / klo 18.30-19.00
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli, 2,50€ + inträdesavgift /sisäänpääsymaksu
Max. 15 deltagare /maks. 15 osallistujaa
Paus / Tauko 25.2

Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
Raseborgs stads Idrott hälsomotion
Raaseporin kaupungin Liikunta

Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagrammissa
motionliikunta_raseborg

FREDAG / PERJANTAI

Lavis®
kl. / klo 09.00-10.00
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa
Paus / Tauko 26.2, 26.3

Pilates
kl. / klo 10.15-11.15
Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14 Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus / Tauko 26.2, 26.3

Vattengymnastik Vesivoimistelu
kl. / klo 11.00-12.00
virtuell / virtuaalinen
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
Avgiftsfri / Maksuton

Drop-in

4€